

## 令和4年度 RIZAP オンライン健康セミナー日程表

令和4年12月17日(土)

時 間	内 容	講 師 等
9:50~	入室開始時間	
10:00~	運動の成果を確かめよう ○筋力テスト RIZAP メソッド～ステップアップ～ ○知識編 ○実践編 ○食事編～間食～ ※講義30分+運動60分	RIZAP 株式会社
11:30	閉会	